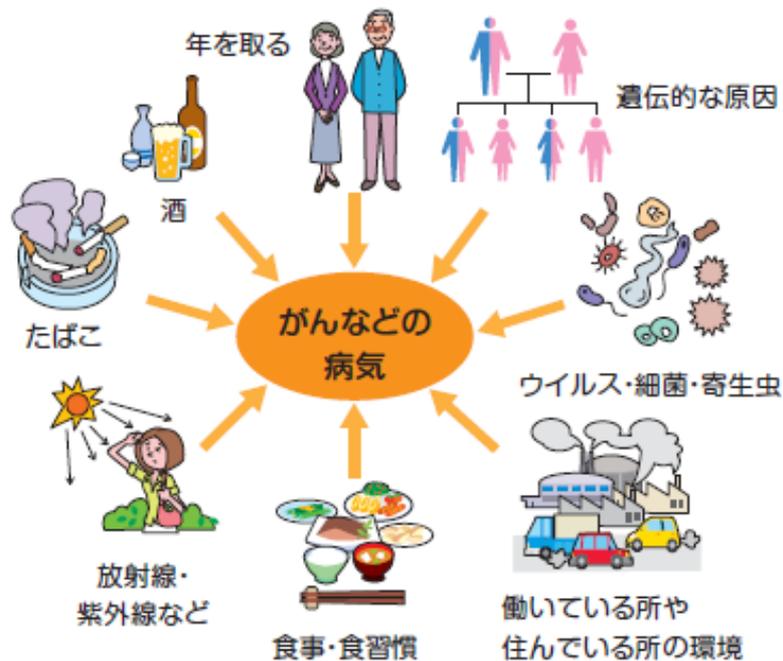
## Q　被ばく線量とがんの増加率の関係はどうなっていますか？

◆およそ100ミリシーベルトまでは放射線によりがん死亡が増える明確な証拠はありません。
　喫煙や食生活など、日常生活のさまざまながんになる要因によって隠れてしまうほど小さいためです。

⇒発がんリスクを減らすためには、喫煙、食事、運動等の生活習慣の改善が大切です。

◆およそ100ミリシーベルト以上になると線量とともにがん死亡が増加することが確認されています。（原爆被爆者の調査から）

| 要　因 | がんになるリスク |
|---|---|
| 1000～2000ミリシーベルトの放射線を受けた場合 | 1.8倍 |
| 喫煙<br>飲酒（毎日3合以上） | 1.6倍 |
| 痩せ過ぎ | 1.29倍 |
| 肥満 | 1.22倍 |
| 200～500ミリシーベルトの放射線を受けた場合 | 1.19倍 |
| 運動不足 | 1.15～1.19倍 |
| 塩分の取り過ぎ | 1.11～1.15倍 |
| 100～200ミリシーベルトの放射線を受けた場合 | 1.08倍 |
| 野菜不足 | 1.06倍 |

●放射線は、広島・長崎の原爆による瞬間的な被ばくを分析したデータ（固形がんのみ）であり、長期にわたる被ばくの影響を観察したものではない。
●その他は、国立がん研究センターの分析したデータである。
※対象：40～69歳の日本人
　運動不足：身体活動の量が非常に少ない　野菜不足：野菜摂取量が非常に少ない
出典：（独）国立がん研究センター調べ

出典：（社）日本アイソトープ協会
「改訂版 放射線のABC」（2011年）などより作成